



DU SCHAFFST DAS AUCH OHNE MICH!

Okay, doch nur mit Löwe und Affe und Chamäleon. Das Modell des inneren Teams auf dem Systembrett.

VON KATHARINA
MAYER-KOSCHORECK

Die Methode des inneren Teams begegnete mir das erste Mal in einer eigenen Krise. Die Firma, für die ich als Managerin gearbeitet hatte, war buchstäblich über Nacht verschwunden und in mir war der Gedanke: *Geh deinen Weg!* Wenn ich ihn dachte, fühlte ich mich wie eine Löwin, die kämpfen kann. Doch dazwischen kamen immer wieder Zweifel: *Wie soll das funktionieren? Das schaffst du eh nicht. Geh wieder zurück in dein al-*

tes Leben. Ich spürte die Zerrissenheit als inneren Konflikt und auf der Suche nach einer Lösung entdeckte ich das Modell des inneren Teams von Friedemann Schulz von Thun.

Da Kommunikation schon immer eine Stärke von mir war und mich die Modelle der Kommunikationspsychologie faszinierten, absolvierte ich entsprechende Aus- und Weiterbildungen, auch bei Schulz von Thun. Das ist nun einige Jahre her, und als Expertin für Kommunikation begleite ich heute selbst Menschen auf ihrer persönlichen Entwicklungsreise. Da-

bei nutze ich das Modell des inneren Teams.

Es dient als Grundlage der Selbstklärung in schwierigen Situationen. Es ermöglicht uns in Kontakt auch mit jenen Persönlichkeitsanteilen zu kommen, die uns bislang suspekt oder gar ungekannt waren. Am Ende können wir für unterschiedliche Aufgaben eine innere Mannschaft aufstellen, die es uns erlaubt, uns klar, authentisch und stimmig zu verhalten. Ich habe dabei rasch erfahren, dass meine Kundinnen und Kunden sehr oft Tierfiguren für ihre Persönlichkeitsteile

finden. Deshalb arbeite ich inzwischen auch damit. Nach meiner Erfahrung helfen diese Tierfiguren im Coaching, Emotionen zuzulassen und auch auszudrücken. Und somit in guten Kontakt mit sich selbst zu kommen.

Panik auf der Bühne

Ein Beispiel: Eine Klientin kam zu mir mit dem Anliegen, vor großem Publikum souverän auftreten zu können. Als Musikerin spielte sie Keyboard in ihrer Band, bislang oft in kleinen, intimen Clubs, nun standen ihr Auftritte in großen Konzerthallen bevor. Wenn sie daran dachte, überkam sie Panik. Wir erstellten als Erstes ein ressourcenorientiertes Genogramm, das Stärken, positive Kräfte, Begabungen und Talente festhält, die innerhalb ihrer Familie bestehen. Ihre Großmutter hatte es z. B. geschafft, fünf Kinder zu versorgen, als der Großvater im Krieg war. Aus solchen Ressourcen lässt sich erfahrungsgemäß im Coaching-Prozess schöpfen.

Ich schlug ihr vor, ihre Situation anhand des Modells des inneren Teams nach Schulz von Thun genauer zu betrachten. Nach einer Einführung in die Vorgehensweise konnte sie sich gut vorstellen, wie sie mit ihrer Band auf der Bühne steht. Ihr Panik-Level auf einer Skala von null bis zehn befand sich bei fünf. Wir begannen ihr inneres Team zu visualisieren, und ich fragte sie, welche Stimme sich in ihr zuerst meldet, wenn sie sich vorstellt, wie sie vor großem Publikum steht und Keyboard spielt. Und was die sagt. „Ich kann das nicht!“, platzte es aus ihr heraus. Wem gehörte diese Stimme? Welchen Namen würde sie ihr geben? „Es ist die kleine Ängstliche“, sagte sie zögernd. Im weiteren Verlauf gesellten sich weitere Stimmen mit folgenden Namen hinzu:

- die Mutige
- die Perfektionistin
- die Kreative
- die Humorvolle
- die Sichere
- die Gelassene
- die verrückte Künstlerin

Nachdem alle Anteile identifiziert waren, stand die Frage im Raum: Wer könnte der kleinen Ängstlichen behilflich sein? Und an dieser Stelle kamen meine Tierfiguren ins Spiel. Ich stellte meiner Klientin die Kiste voller Plüsch-, Holz- und Plastiktiere neben das Systembrett und lud sie ein, sich all diese Tiere in Ruhe anzuschauen. „Lassen Sie ihren Anblick auf sich wirken. Vielleicht spricht dieses oder jenes Sie ganz besonders an. Und wenn dies der Fall ist, welches davon könnte gut zu den Anteilen passen, die Sie gerade gefunden haben?“

Tierfiguren drücken Emotionen und Gedanken aus.

Spieltrieb des inneren Kindes

Meine Klientin staunte zunächst über das ungewöhnliche Arbeitsmaterial. Doch auch in ihr wohnt, wie in jedem von uns, noch das Kind, das sie früher einmal war. Es erinnerte sie an die Freude am Spiel und ließ sie die Tierfiguren berühren und näher betrachten. Ich bat sie nun, sich vorzustellen, wie sie auf die Bühne geht, und auf dem Systembrett jene Tierfiguren aufzustellen, die ihre Emotionen und Gedanken in dieser Situation ausdrücken. Sie griff spontan zum Hasen und stellte ihn für die kleine Ängstliche in die Mitte. Dieser kleine Hase nehme in diesem Moment die gesamte Bühne ein. Ich fragte sie, wer noch so auf der Bühne ist und sei es nur am Rande. Sie sagte: „Niemand.“

Ich fragte sie weiter, wie gut sie ihre Auftritte bisher gemeistert hat. Wir unterhielten uns ein bisschen über ihre Konzerte. Auf einmal griff sie spontan in die Kiste und holte einen Löwen hervor und stellte ihn vor dem Hasen auf. Sie atmete tief durch und sagte, jetzt fühle sie sich wohler auf der Bühne! Ich fragte sie, mit welchem Gefühl sie den Löwen verbinde. Sie sagte sofort: „Mit einem Gefühl von Mut und Stärke.“

An dieser Stelle helfen uns Erkenntnisse aus der Arbeit mit dem Genogramm. „Wo finden sich dort Mut und Stärke wieder?“, fragte ich sie. Ihre Mutter sei eine sehr mutige und starke Persönlichkeit gewesen, sagte sie. „Ich denke, ich habe dies von ihr geerbt, das Mutige. Sie war eine bekannte Sängerin, obwohl es schwer war in jener Zeit.“

Coach: „Wie hat Ihre Mutter dies Ihrer Meinung nach geschafft?“

Klientin: „Sie hat trotz der Schwierigkeiten an sich geglaubt und ihre Ängste überwunden auf die Bühne zu gehen.“

Coach: „Was würde Ihre Mutter mir sagen, wenn ich sie fragte, was Ihre Talente sind und was Sie selbst schon als Kind gemeistert hatten?“

Klientin (lächelt, ein bisschen verwundert): „Ich habe als Kind schon vor vielen Leuten gesungen und hatte nie Angst, auf die Bühne zu gehen.“

Coach: „Wie haben Sie das damals geschafft, Ihrer Meinung nach?“

Klientin: „Ich war nicht allein, da meine Mutter immer mit auf der Bühne war!“

Coach: „Wenn Sie sich Ihre Situation heute auf der Bühne vorstellen, was würde Ihre Mutter heute zu Ihnen sagen?“

Klientin (berührt): „Du schaffst das auch ohne mich!“

Vom Rand ins Zentrum

Ich fragte sie weiter, wen sie dazu auf ihrer inneren Bühne noch brauche. Sie holte eine Bärin auf das Systembrett und stellte sie neben den Hasen, „stellvertretend für meine Mutter“, wie sie sagte. Die kleine Ängstliche verspüre Sicherheit in ihrer Nähe. Und auf meine Frage, welchen Anteil diese Bärin verkörpere und ob dies ein Anteil von ihr sei, sagte sie: „Ja, genau, das ist wohl mein erwachsener Anteil.“ ▶

Ein Affe für den Humor, ein eleganter schwarzer Panther für die Perfektionistin.

Im weiteren Prozess gelangten noch andere Tierfiguren auf das Systembrett. Ein Affe für den Humor. Ein eleganter schwarzer Panther für die Perfektionistin. Eine gemütliche Kuh für die Gelassene in ihr. Eine Katze für die Kreative. Ein Chamäleon für ihre verrückte Künstlerin. Die Farbe beliebig wechseln zu können, so fühle sie sich oft in kreativen Phasen, wenn sie auf der Bühne performe und das Publikum begeistere. Diese Figuren standen alle am Rand des Systembrettes.

Ich fragte sie: „Wenn Sie sich an die Panik-Skala erinnern, wo stehen Sie, wenn Sie die Tierfiguren betrachten, jetzt in diesem Moment?“ Auf einer

Vier, meinte sie mit Blick auf die Bärin. „Und was müsste geschehen, damit die Panik weiter zurückgeht und die Sicherheit und Ruhe steigt?“ Die Klientin sagte: „Ich benötige alle zusammen: Kuh, Affe und Chamäleon.“ Im weiteren Prozess ging es darum, auch diese Anteile zu integrieren. Wir schauten uns u. a. an, wie die Konstellation auf dem Systembrett ausschauen müsste, wenn ihr Problem von heute auf morgen „einfach verschwunden“ wäre. An welchem Platz sich zum Beispiel der Panther wohlfühle, der für die Perfektionistin steht. Die solle nicht ausgeschlossen sein, doch auch nicht den Auftritt mit ihren Zweifeln stören.

Am Ende hatte die Klientin aus ihren inneren Anteilen ein Team gebildet, das sie in ihrer Band auf der Bühne unterstützt. Sie fühlte sich mutig, stark, sicher und ohne Angst. Auf der Skala war ihre Panik auf die Eins gerutscht. „Mit Tendenz zur Null!“ ◀◀



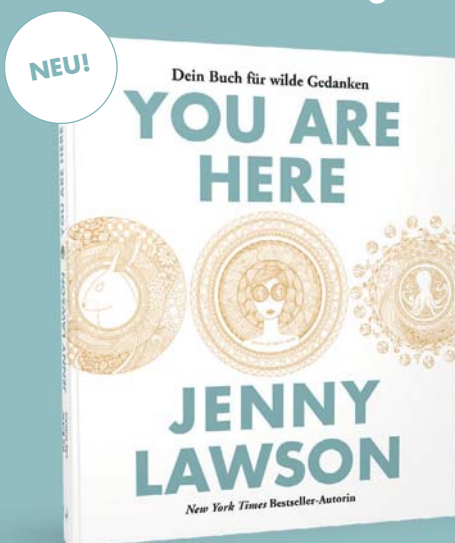
Zur Autorin

Katharina Mayer-Koschoreck

Systemischer Coach und Kommunikationsexpertin in Berlin.

www.ifkberlin.de

Einzigartig – respektlos – inspirierend!



JENNY LAWSON
YOU ARE HERE
Dein Buch für wilde Gedanken

Die bekannte Bloggerin Jenny Lawson hat ein einzigartiges Buch geschrieben, das voller respektloser Ratschläge, verschnörkelter Zeichnungen und inspirierender Gedanken ist. Gepaart mit Lawsons schnoddrigem Humor ist ein Kompendium des empathischen Umgangs mit sich selbst entstanden, das Kreativität und Meditation fördert.

Egal ob es um Angstzustände, Depression oder das Gefühl geht, in bestimmten Situationen fehl am Platz zu sein – in den kurzen, mal einfühlsamen, mal witzigen, mal zornigen, stets aber authentischen Texten und Zeichnungen findet jeder ein Ventil für die dunklen, verzweifelte Momente im Leben.

160 S., kart., perforiert • € 17,00 • ISBN 978-3-95571-719-3



Jenny Lawson ist Autorin und Kolumnistin und für ihren offenen, humorvollen Umgang mit ihrer psychischen Erkrankung bekannt. Ihre beiden autobiografischen Bücher schafften es auf Platz 1 der New York Times-Bestsellerliste, ihr Blog wird von Hunderttausenden Leserinnen und Lesern monatlich besucht: www.thebloggess.com

 **Junfermann**
Coaching fürs Leben

Erhältlich bei www.junfermann.de und im Buchhandel!

